

Анна Кирьянова

# Маленькое счастье

.....

как жить,  
чтобы все было  
хорошо

УДК 821.161.1-3  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44  
К43

**К43**      **Кириянова, Анна Валентиновна.**  
Маленькое счастье. Как жить, чтобы все было хорошо / Анна Кириянова. — Москва : Эксмо, 2023. — 416 с. — (Вкус мяты. Душевные книги для добрых людей).

ISBN 978-5-04-093281-8

Анна Кириянова умеет исцелять душевные раны. Истории, которые она рассказывает, радуют и задевают за живое, учат и вдохновляют. Читатели ее блога через строчку пишут слова благодарности за ту надежду на лучшее, веру в чудеса и любовь к жизни, которая рождается после чтения ее текстов. К тому же практикующий психолог и философ Анна Кириянова обладает настоящим литературным даром, поэтому читать ее легко и просто. В этой книге собраны лучшие истории о любви, счастье и доброте.

УДК 821.161.1-3  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-04-093281-8

© Кириянова А., текст, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ВКУС МЯТЫ. ДУШЕВНЫЕ КНИГИ ДЛЯ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ

Анна Кирьянова

## МАЛЕНЬКОЕ СЧАСТЬЕ Как жить, чтобы все было хорошо

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *Е. Олейник*. Художественный редактор *М. Клава-Янат*

briddy / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении обложки использована фотография:

TierneyMJ / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

### ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы.

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаларды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

ЧИТАЙ • ГОРОД

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКМО-АСТ»

book 24.ru

16+

Дата изготовления / Подписано в печать 07.02.2023.  
Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 24,27.  
Доп. тираж 5000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-093281-8



9 785040 932818 >

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
один клик до книг



## Предисловие

«Человек создан для счастья» — эта мысль принадлежит Мишелю Монтеню. И задача человека — выполнять свой долг, стараясь по возможности быть счастливым. Это простая мысль, но как трудна дорога к счастью! Как трудно примириться с жизнью, преодолеть препятствия, познать себя, научиться терпеть, найти свою любовь и свое предназначение! Книга эссе этому учит, ничего не навязывая, ни к чему не принуждая.

Сейчас много книг с заманчивыми названиями. Они обещают научить, дать секретный код счастья, богатства, власти! Но счастливых людей больше не становится. Почему-то готовые рецепты не помогают. Может быть, потому, что нет нужных ингредиентов? Нужно купить еще одно пособие, которое научит жить правильно? Может быть. А может быть, нужно просто читать то, что радует и печалит, удивляет и расширяет кругозор, веселит сердце или заставляет заплакать, погрузить и снова ощутить прилив сил? Как и сама жизнь. Поэтому я и написала книгу эссе — коротких и ясных рассказов из жизни, из практики философа и психолога, из истории науки, из личных наблюдений и личного опыта. Они простые — и не простые. Радостные и печальные. Поучительные и загадочные... Разнообразные, как сама жизнь. Ведь только жизнь и учит. Только в настоящей жизни мы можем научиться чув-

## Маленькое счастье

ствовать и понимать. Любить и бороться... Что делать, как поступать, почему я чувствую то или это, как выбраться из опасной ситуации, как вытерпеть трудности и преодолеть тяжелый период? Как поступали другие люди, когда боролись за свое счастье? Как находили неожиданно-негаданно истинную любовь и спасение? Как жить? — вот о чем эта книга, которую можно открыть на любой странице — и она даст ответ на вопрос, который вас мучает. Вот такая получилась простая и таинственная книга. Как сама жизнь. А о жизни лучше всего сказала служанка Розали в романе Мопассана «Жизнь»: «Жизнь не так уж хороша, что бы ни говорили; но и не так плоха, как о ней думают». Жизнь — это просто жизнь. Она и учит, и лечит, и дает силы. Как, надеюсь, и эта книга простых жизненных рассказов и наблюдений. Философия и психология познаются только через практику — через жизнь...

o o  
Аносов  
e e



## *Знаете, сколько слов любви*

вы не слышали? Очень много. От любимого мужчины, от своего ребенка или родителя. А все потому, что мы постоянно говорим и не делаем паузу, чтобы услышать. Особенно — мужчину. Он только соберется с духом, только подойдет поближе, только вдох сделает, чтобы сказать, а его спрашивают: «Ты за газ заплатил?» Где машину поставил? Куда мы поедем в субботу? Машину заправил? Ящики для рассады купил? «Уроки сделал?» — это маленькому мужчине говорят, конечно. А большому еще говорят: «Где деньги?» А если это возлюбленный, говорят про другое, но говорят и говорят... Так одна девушка на вокзале все говорила и говорила. Важные вещи, наверное. А потом молодой человек помахал рукой на прощанье, и поезд поехал. А девушка расплакалась — он ничего не сказал! И непонятно, любит или нет... И молодой человек догадливый был, он прислал эсмэску; простую такую: «я тебя люблю». Не все догадливые. Не всегда можно сообщение прислать. И настроение меняется, уже не так просто сказать о любви. Да и надо ли? Есть другие важные вопросы. Надо сказать, надо! И послушать надо. Сделать паузу и помолчать; в глаза посмотреть, прикоснуться к руке... Сколько моментов упущено, сколько важных слов не сказано — не услышано; слова любви важнее уроков, денег, рассады, машины, важнее всего! Дайте их произнести и послушайте; и не думайте, что вас мало любят...



*Если замужняя женщина хорошо выглядит,*

несмотря на возраст, — надо подойти и пожать руку ее мужу. И в глаза ему посмотреть со значением. Это его заслуга. Он не мучил свою жену гадкими выходками. Не сваливал на нее черную работу. Не обзывал ее, не критиковал, не орал грубым голосом. Он ее обнимал, целовал и любил. И говорил хвалы и комплименты. И защищал от опасностей. И утешал в тревоге. И благодаря хорошему обращению он получил красоту. В возрасте за сорок это так ясно! Жена у доброго мужа красивая, элегантная, спокойная. Сидит себе и улыбается. Или что-то по дому делает. Или просто гуляет под ручку с мужем вечером, а все другие мужья завидуют. И думают: а почему моя жена не такая? Ах, так понятно почему — женщину надо беречь и лелеять, как боевого коня. Как дорогую машину. И просто — как человека. И рядом с каждой замужней немолодой красавицей есть тот, кому надо руку пожать, — ее муж. И конечно, бывают одинокие красивые дамы. И бывают, наверное, жены, которые сохранили красоту и достоинство в несчастном браке, но вот таких жен я не встречала. Беречь надо свою жену смолоду — и потом она непременно останется красавицей и умницей. И все будут говорить, дескать, повезло человеку с женой! Может, и повезло. Но скорее это заслуга мудрого и доброго мужа. Внешность женщины и характер очень сильно зависят от обращения с ней. И от добрых слов мы светимся и молодеем. От объятий

---

## Любовь

---

стройнеем. От поцелуев становимся красивее и добрее... И по взрослой жене всегда видно, какой у нее муж — хороший или не очень. И мужчинам выбирать, кого они хотят рядом с собой видеть: красавицу или чудовище. Нам, женщинам, надо просто немного тепла и ласки. Добрых слов и поддержки. А остальное мы как-то прощаем — за любовь многое можно простить...

*Раз в месяц прабабушка расцветала*

и благоухала: духами «Красная Москва». Волосы красила хной и басмой, накручивала на бигуди, а потом на газу нагревала старинные щипцы для завивки. Их температуру надо было проверять на листе бумаги: бумага должна была становиться волнистой, но не подгорать, не желтеть. Плойкой делались волны красивые. Лицо надо было намазать кремом «ЖМ», а потом пройтись пуховкой с пудрой «Кармен» из круглой коробочки с нарисованной знойной цыганкой. Еще помада, тушь, которую надо было слюнуть, карандаш для бровей. И немного помады на лист бумаги надо, а потом щеки порумянить — это были румяна как бы. И из старинного шкафа прабабушка доставала комбинацию, пояс, чулки, платье с горжеткой из горносталя, лаковые туфли на каблуках... Кружевной берет надо было к волосам кокетливо прикрепить шпильками. И еще ажурные перчатки. Потом уже духи, конечно, — это последний штрих. Одевание начиналось рано утром, очень рано. А потом прабабушка Мириам брала ридикюль и шла на собрание. Оно раз в месяц было, какое-то профсоюзное собрание. И там был мужчина по фамилии Вахонин. Тоже старый; прабабушке ведь уже лет семьдесят было, а мне — пять. И вот все это делалось ради Вахонина. Я его так никогда и не увидела; таинственный персонаж! Я знаю, что он был исключительный. Вот и все, что мне известно. И вся многочасовая подготовка была ради него. И очень красивая прабабушка уходила,

## Любовь

совсем молодая. И в большой профессорской квартире пахло духами, пудрой и плойкой. Любовью пахло. Вот так женщина готовится к собранию, если там есть исключительный мужчина. И мужчина так готовится. Даже если ему восемьдесят лет, как исключительному Вахонину. И на его похороны прабабушка собиралась так же долго и тщательно; только надела черную шляпку. И больше никогда не пользовалась ни пудрой, ни тушью, ни помадой. А пузырек с духами мне подарила. И это был запах любви. Я его до сих пор помню...

*«Любимых убивают все,*

но не кричат о том. Издевкой, лестью, злом, добром, бесстыдством и стыдом»... Уайльд написал. Может, не надо любимых убивать разными способами? Шутить над ними, орать на них, критиковать, стыдить, раздражаться по мелочам? Это потихонечку убивает; исподволь, незаметно. Может, недаром мы чувствуем себя виноватыми, когда от любимого человека остался костюм в шкафу или платье. Очки — они там не нужны, там все хорошо видят. Всякие мелочи, пустяки, которые надрыдают сердце... И вспоминаешь каждое слово, сказанное не так. Или не сказанное вовремя. Любимых немного. Может быть, не всегда они себя ведут как нам хочется. Но убивать их за это не надо. Новых не будет; потому что, как мой папа говорил, мы тоже не новые. Мы к своим притерлись, ужились с ними, душой сроднились. Наши любимые — наша часть. Вот и надо беречь как зеницу ока или другой важный орган, который можно, наверное, пересадить или заменить протезом, но лучше пусть свой будет. Мое сердце, моя зеница ока, моя душа — мы их так и зовем, любимых. А убивать надо врагов на войне; и то лучше в плен взять, если сдаются. Убивая любимых мелочной критикой, виной и требованиями, мы себя убиваем в итоге. Лучше пожить еще, порадоваться, дотронуться до теплого плеча родного человека. Чужих так трудно искренне обнимать...

*Если мужчина обижает свою женщину,*

унижает ее, не уважает, говорит обидные колкости — с ним все плохо кончится. Это мои длительные наблюдения. Женщину очень легко обидеть; если речь о ее мужчине. Отец, муж, брат могут нанести самые глубокие раны. Но сильнее всего может ранить муж. Неуважением, пренебрежением, грубостью тона или поступком. Как академик Ландау, который домой водил других женщин. Открыто. Или Александр Второй, который любовницу поселил этажом выше в том же дворце, где с женой жил. По-разному можно унижать и обижать. Один колотит жену, другой ядовито над ней шутит при всех, третий открыто изменяет... Женщина смолчит иногда; потом плачет тихонько. Тихонько — чтобы истеричкой не назвали. И не объяснили, что все правильно было! Так и должно быть! Это зря так поступают. Потом все кончается плохо очень. Такой мужчина все теряет. А иногда с ним случается что-то похуже: Ландау попал под машину и стал инвалидом. Александра Второго террористы убили бомбой, он только успел с женой попрощаться. А богачи потеряли свое состояние. Это не мистическая «месть судьбы». Обычная психология. Нет у такого мужчины опоры психологической, нет верного друга рядом, нет достойного советчика и помощника — есть что-то вроде прислуги или верной собаки, которую можно и пнуть, и приласкать, и велеть тапочки принести. А достойного человека рядом нет. Так, рабыня Изаура. А одному жить тяжело

## ..... *Маленькое счастье* .....

и трудно; не с кем посоветоваться, некому рассказать о проблемах, не у кого попросить поддержки. Нет равного рядом теперь. И нет женской прозорливости, интуиции, предупреждений и помощи. И враги нападают нагло, террористы мечут бомбы, машины врезаются... Человек становится уязвимым и все теряет. Не надо женщину обижать и унижать — иначе как мы поможем и поддержим? Как встанем плечом к плечу в трудную минуту? Да и совестно принимать помощь от того, кого унижал и не уважал. Не надо лишать себя поддержки, а женщину — уважения.

*Если человеку не нравится наша внешность —*

он нас не любит. Даже если говорит обратное. Дескать, я люблю тебя, но у тебя такие кривые ноги. Надо операцию сделать. Или «я люблю тебя, но ты страшненький и глаза косые. Один на нас, другой в Арзамас! Надо исправить!». Или про вес говорят, про короткую шею, про форму носа... Надо исправить! Не надо. То есть, если вы сами хотите — дело ваше. Для себя, для гармонии и красоты можно и исправить. Но для другого, ради его любви — смысла нет. Нет ни любви, ни принятия. И человек найдет другие недостатки потом. Или уйдет к горбатому карлику или самой толстой женщине в мире, если их полюбит. И карлик будет ему казаться совершенством... Если критикуют внешность и предлагают внести улучшения, любви нет. Истинной любви нет. Даже если сам критик полагает ошибочно, что есть любовь, — это не так. И можно захиреть и увянуть рядом с тем, кому мы не нравимся. Даже если прав человек! Даже если добра желает! Он так и будет нас больно ранить, а потом уйдет. И лучше вообще не затрагивать внешность человека, даже чужого, если вы не пластический хирург или не тренер, скажем. Даже если виду не подаст человек — раны глубокие можно нанести. Когда любят — принимают целиком. И о внешности беспокоятся из-за здоровья только. Но не критикуют жестоко и не предлагают что-то отрезать или пришить...



*Самый ужасный вид ревности —*

ревность к прошлому, так Куприн написал. И не надо лишнее рассказывать любимому человеку, даже если все было давным-давно. Пастернак погрузился в тяжелую депрессию, которая отняла у него несколько лет жизни. Ему жена рассказала, смеясь, что в юности вот в этой гостинице она встречалась с молодым офицером тайно. Был у нее роман с кузеном! Это было так давно! И поэт заболел клинической депрессией. А с женой потом расстался, не смог с ней жить. Хотя это так давно было! Уже пора забыть! Но раз рассказала — значит, не забыла, поэт это душой почувствовал. И навсегда утратил доверие, без которого нет любви настоящей... И все вспоминал эту историю, все мучился, все переживал. Или вот одна женщина тридцать лет с мужем прожила душа в душу. Очень счастливо. А потом они поехали к нему в деревню, откуда он родом был. И пожилая нетрезвая, извините, баба сказала, что этот муж ее любил. Был от нее без ума! И от нее в армию ушел, клялся в чувствах и плакал от любви. А она потом вышла замуж за другого, но, если захочет, этот Юра немедленно к ней вернется! Стоит только поманить! Глупая болтовня пьяной завистливой бабы. Но это так поразило жену, что счастье ушло из дому. Она перестала верить мужу, стала припоминать какие-то мелкие события, маленькие обманы, поздние возвращения... И ревность пожрала счастье, через некоторое время жизнь стала невыносимой, и супруги развелись. Хотя сам муж

---

## Любовь

---

клялся, что любит только жену. Но невозможной стала жизнь, отравленной. И это так странно — все ведь давно было! Уже травой поросло! Но, действительно, ревность к прошлому может все разрушить и сломать. И не надо слишком откровенничать даже с самым любимым человеком. И возвращаться туда, где могут напомнить о прошлом, нанести рану, публично обсудить бывшие увлечения. Это опасно. И исправить ничего нельзя иногда; как нельзя исправить прошлое. Но о нем можно не вспоминать. И иногда — лучше не вспоминать!

*Одну женщину мать проклала.*

В порыве гнева, в истерике, в ссоре. Всякого плохого нажелала. И пригрозила: мол, ты каяться будешь и будет тебе потом плохо! Бывает такое в гневе, к сожалению. И дочь ушла из дому и перестала мать навещать. И отвечать на телефон не стала — да мать и не звонила, понимала в душе, что далеко зашла... И дочь очень переживала и мне рассказала эту историю. И еще она боялась материнского проклятия — это очень тяжело, очень. А потом сделала вот что, как я и посоветовала. Она пришла к маме на праздник, принесла продукты, подарки. Мать открыла, угрюмая, постаревшая, в линялом халате... Конечно, ей было стыдно, хотя она виду не показывала. Конечно, душа у нее болела, но она была мрачная тетенька и прощения просить не умела. И дочь спокойно сказала: «Мама, скажи, пожалуйста, что все, что ты говорила, — неправда. Просто неправда. Потому что вдруг я умру, например, мало ли что в жизни бывает. Или заболею. Дети сиротами останутся. Скажи: «Все это неправда!» Мать посмотрела на дочь свирепо, потом расплакалась и стала, рыдая, говорить, что это неправда! Неправда! Вранье все это! Бес попутал, и вообще! Не было этого! Ни одного слова правды не было в этих плохих словах, а только вранье! И они обнялись с дочерью и вместе поплакали. И дочь попросила маму пожелать ей здоровья, счастья, долгих лет жизни. И мама пожелала изо всех сил. И еще бону-

---

## Любовь

---

сом добавила, что любит. Так и сказала: «Я люблю тебя, моя девочка!» Вот и вся история про проклятие. Которое надо нейтрализовать, пока не поздно и есть возможность обнять человека. И услышать от него: «Я тебя люблю!» И самому сказать: «Я люблю тебя!» А все плохое — неправда. И надо поспешить, чтобы не стало правдой...